

Nyhetsbrev fra Eldrerådet nr. 3 2025

Bu trygt heime reforma

I 2023 lanserte regjeringen “Bu trygt heime” reformen. For å lykkes må den følges opp med konkrete tiltak og bevilgninger. Da det er lite av konkrete tiltak i statsbudsjettet for 2025 har Eldrerådet har en arbeidsgruppe som ser på relevante tiltak for at eldre skal kunne bo hjemme lengre. Vi er helt tydelige på at vi alle vil bo hjemme så lenge som mulig, men når det ikke fungerer lenger MÅ kommunen stille opp.

Eldrerådet arbeider også for å få på plass mer aldersvennlig transport. Vi stiller spørsmål til politikken og administrasjonen.

Forslag til hva senior/pensjonistgrupper kan gjøre for å aktivisere og forebygge uhelse og utenforskap:

- Etabler små vennegrupper til felles opplevelser og meningsutvikling. Forslag til aktiviteter: gå sammen på kino, konserter, foredrag og tur/trening.
- Arrangere medlemsmøter med foredrag på aktuelle temaer
- Informere om møteplasser og arrangementer i Lillestrøm kommune (her nevnes Bibliotekene)

Husk at det er forskjellige behov for friske seniorer og eldre med pleiebehov. Likevel har alle godt av hyggelige opplevelser og trening.

I forrige Nyhetsbrev skrev vi om ensomhet og beredskap og forslag til endringer i egen bolig. Dette er viktige grep for å sikre at vi kan Bu trygt heime lenger. Sett opp temaene på møtene deres.

Dere kan finne inspirasjon på Lillestrøm kommunes hjemmeside, Aldersvenning Norge, Helsedirektoratet og ved å søke på det temaet du vil vite mer om.

Vedlagt ligger Helsedirektoratets presentasjon om Bu trygt heime. 23.1.2025



Marsmøtet til Eldrerådet:

Du kan lese protokollen på Lillestrøm kommunes hjemmeside. Denne gangen var det mange spennende og nyttige orienteringer. Noen av temaene var om demenssykdom, etterbetaling etter sykehjemsopphold, hvordan vi reiser internt i kommunen og orientering med servering fra Kommunens sentralkjøkken. Vi fikk en treretters meny servert i et hyggelig påskepyntet ro i kantinen. Maten var smakfull, god og pent presentert. Næringstett mat, som gjør at selv om en spiser lite, så gir det energi. Leder av sentralkjøkkenet Vegar Bakken-Løvås presenterte maten. (Står bakerst i bildet)

Tips til videre lesning:

Nasjonalt senter for aldring og helse

<https://www.aldringoghelse.no/forskning-og-utvikling/>

<https://www.aldringoghelse.no/forskning-og-utvikling/forskningsartikler/?fagomrade=demens>

Nasjonalforeningen for folkehelsen

<https://nasjonalforeningen.no/stott-demensforskning/demensforskning/>

Forskning.no

<https://www.forskning.no/aldring-og-helse-podden-demens-medisinske-metoder/det-har-skjedd-mer-pa-demensfronten-de-siste-2-arene-enn-de-20-foregaende/2312715>

Anbefaler påmelding til Nyhetsbrev:

Aldring og helse nyhetsbrev@nyhetsbrev.aldringoghelse.no

Her kan du også melde deg på Hjerneløftet:

Hvis du slutter å gjøre nye ting, blir både hodet og kroppen eldre før tiden. Hjerneløftet er en serie på 12 leksjoner som utfordrer deg til det motsatte. Være aktiv, ha det artig hver dag, og gjøre de små tingene som trengs for et godt liv i mange år. Her er det ingen pekefinger. I stedet får du fun-facts, oppmuntring, tester og konkrete råd om hva du kan gjøre.

Du kan også melde deg på nyhetsbrev fra Helsedirektoratet: **Bo trygt hjemme-reformen** <botrygthjemme@helsedir.no>

Har du meldt deg på Nyhetsbrev fra [Senteret for et aldersvennlig Norge](#)

Eldrerådet ønsker alle



Med hilsen Leder for Lillestrøm Eldreråd Bente Moen Torgersen